



8・9月給食献立予定表



井原市学校給食センター

日 付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	主 な 材 料			中止校
			主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子をととのえるもとになる食品	主に体のエネルギーのもとになる食品	
28 (金)	キムたくごはん 牛乳 とうがん汁	599 25.9	★牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 キムチ たくあん ごぼう 干しいたけ とうがん ねぎ	★米 ごま油	西小 井小 出小 高中 高幼 井幼 出幼
31 (月)	大豆入りドライカレー 牛乳 野菜ソテー	625 24.7	★牛乳 豚肉 大豆	★にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ とうもろこし 赤ピーマン	★米 ★麦 三温糖	
1 (火)	パン 牛乳 チリコンカン フルーツミックス *白桃ジャム	738 27.4	★牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース もも パイナップル	パン 三温糖 ダイスゼリー こんにゃくデザート ★白桃ジャム	
2 (水)	ごはん 牛乳 豆腐と野菜の炒め煮 もやしの炒め物	561 22.5	★牛乳 豚肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 ねぎ もやし 小松菜 きくらげ	★米 三温糖 片栗粉 ごま油	
3 (木)	冷やし中華 牛乳 ホキと大豆のチリソースあえ *1食用中華麺スープ ☆冷凍パイン	658 30.6	ハム ★牛乳 ホキ 大豆	にんじん とうもろこし もやし にんにく しょうが 冷凍パイン	中華めん 片栗粉 揚げ油 三温糖	
4 (金)	わかめごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め 夏野菜のみそ汁	609 25.8	★牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし すりおろしりんご ねぎ しょうが レモン果汁 なす かぼちゃ	★米 (わかめごはん) 三温糖	高幼
7 (月)	豚丼 牛乳 炒めなます	556 22	★牛乳 豚肉 高野豆腐 油揚げ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ だいこん 小松菜 ゆず果汁	★米 ★麦 糸こんにゃく 三温糖	
8 (火)	パン 牛乳 ベーコン煮 枝豆とコーンのソテー *マーマレード	690 24.6	★牛乳 ベーコン 豚肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン キャベツ えだまめ とうもろこし しめじ	パン じゃがいも 三温糖 マーマレード	大小4年 高中2年 芳中2年
9 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 手作りふりかけ	650 27.7	★牛乳 ぶた肉 ちりめん さけフレーク 糸かつお ひじき	にんじん たまねぎ いんげん 小松菜	★米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま	出小4年 高中2年 芳中2年 出幼
10 (木)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 五目煮 大根のみそ汁	690 28.4	★牛乳 ししゃも 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	★米 こんにゃく 三温糖	木小6年 高中2年 芳中2年
11 (金)	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のトマトソース 野菜スープ	616 22.8	★牛乳 とり肉 ベーコン	とうもろこし にんにく グリーンピース にんじん 赤ピーマン たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ	★米 (コーンピラフ) 片栗粉 揚げ油 オリーブ油	木小6年
14 (月)	沖縄料理 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル もずくスープ	555 22.6	★牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 もずく	しょうが にんじん キャベツ ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	★米 ごま油	
15 (火)	パン 牛乳 ハンバーグ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ	715 26.4	★牛乳 ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	いんげん にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	パン 三温糖 じゃがいも	
16 (水)	ごはん 牛乳 マーボーなす チンゲン菜としめじの中華炒め	555 21.7	★牛乳 豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ なす ねぎ チンゲン菜 しめじ にんじん	★米 三温糖 片栗粉 ごま油	井中2年 西幼 出幼
17 (木)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豚肉とたくあんの炒め物 *きざみのり	651 26.9	★牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豚肉	たまねぎ しょうが ねぎ きざみのり キャベツ にんじん 小松菜 たくあん	うどん 揚げ油 三温糖 ごま油	井小6年 高中 井中2年 芳中
18 (金)	ごはん 牛乳 鯖のカレー醤油かけ 金平っ酢 かきたま汁	669 26.4	★牛乳 鯖 ひじき 豆腐 卵	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	★米 三温糖 こんにゃく ごま油 片栗粉	井小6年 井中2年 芳幼
24 (木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	692 29.8	★牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ みそ	にんにく しょうが にんじん チンゲン菜 もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	★米 ★麦 三温糖 ごま油	
25 (金)	お月見献立 ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 炊き合わせ 月見かまぼこ入りすまし汁 ☆月見ゼリー	661 28.2	★牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ	★米 サラダ油 さといも 三温糖 月見ゼリー	
28 (月)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 小松菜とじゃこの炒め煮 なすと油揚げのみそ汁	706 26.9	★牛乳 ままかり ちりめん 油揚げ みそ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	★米 揚げ油 三温糖	
29 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め煮 切干大根の炒め物	646 27.8	★牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん 小松菜	★米 三温糖 片栗粉 ごま油	井小4年 木幼
30 (水)	大江幼稚園リクエスト給食 カツカレー 牛乳 フレンチサラダ *一口ゼリー (りんご)	721 25.2	★牛乳 鶏肉 とんかつ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ すりおろしりんご パイン レモン果汁 とうもろこし	★米 じゃがいも 揚げ油 サラダ油 三温糖 一口ゼリー	木小4年 井幼

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物（県内産を含む）